

食育レシピ 5月号

～「たのしい おいしい 和みのまち 山梨市」を目指して～
食育を推進していくためには、まず食事が楽しいと思えることが大切です。

山梨市では、日曜日が家族や仲間との時間がとりやすいと考えて、毎月第1日曜日を「家族や仲間と楽しく、和やかに食卓を囲む日」として推進しています。
5月7日（日）は、みんなでたのしく食事をしましょう!!

「地元の食材でほっと一息」…みんなで食べるとおいしいね

あさりと若竹の簡単煮

《エネルギー 42.2kcal たんぱく質 2.7g 脂質 0.2g 塩分 1.0g》

材 料（4人分）

あさり（殻つき）	240g
ゆでたけのこ	200g
生わかめ	60g
酒	1/4カップ
水	1と1/2カップ
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



<作り方>

- ① あさりは砂抜きし、表面の汚れを取る。
- ② ゆでたけのこは縦半分にきり、3mm厚さに切る。
- ③ 生わかめはサッと熱湯をくぐらせ、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に酒を入れ、あさりをいれる。火にかけ沸騰し、あさりの口が開いたら火をとめる。
- ⑤ 開いたあさを別の容器にとる。
- ⑥ 鍋に残った煮汁に水、薄口醤油、みりんをいれ、たけのこを加え4分間ほど煮る。
- ⑦ ⑥に生わかめ、あさりを入れ、サッと煮る。

ポイント： 定番の若竹に鉄分が豊富なあさを加えた簡単レシピです。

じゃがいものおやき

《エネルギー 186kcal たんぱく質 2.3g 脂質 11.8g 塩分 0.7g》

材 料（4人分）

じゃがいも	中 2 個
キャベツ	1 枚
ベーコン	1 枚
顆粒だし	小さじ 1
マヨネーズ （カロリーハーフ）	大さじ 2
油	大さじ 1
A [片栗粉	大さじ 2
こしょう	少々



<作り方>

- ① キャベツは短めの千切りにする。
- ② ベーコンは 5mm 正方形に切る。
- ③ じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- ④ ③にキャベツ、ベーコン、顆粒だし、マヨネーズ、A を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を大さじで円形に落とし入れ、形を整え中火で焼く。焦げやすいので火加減に注意する。

ポイント：じゃがいもを使うことでモチモチとした食感になります。

栄養表示は1人分です。

（八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）